

健康長壽之道

——實用養生學

曾隱香編



一九九六年七月再版

前 言

谁个不希望骏马样身强体健，
谁个不渴想苍松般益寿延年，
这里告诉您宝贵的养生要诀，
这里献给您无价的健身热能，
长寿的钥匙就在我们的手里，
何必叩首拜佛妄求什么神仙！

为了让广大中老年人能很好掌握养生保健知识，从而个个身强体壮，满怀信心地奔向百岁，编者特从国内外有关书刊和报章中，分门别类地精选了近百篇珍贵的保健资料，作为强身健体的指南，奉献于众多热爱生活、重视养生的同道之前。

这里辑录的资料都是从浩如烟海的保健文翰中筛选出来的，除少数篇幅较短的原文照录外，绝大部分都是从多篇同一课题的资料中择长补短地加以综合、剪裁、整理而成的，全书共分六大篇。编者选辑资料的原则有三：一是充分注意资料的科学性，每一篇都有充足的科学论据，而且大部分都是经过编者多年的实践认为行之有效的好措施；二是充分考虑资料的实用性，所选的内容都是与我们日常生活密切相关而又必须掌握的保健知识，只要读者能做到学用结合，肯定能获得健康乃至长寿的理想效果；三是力求文字简明扼要，通

俗易懂，让读者在短短的时间里，就能把必要的保健养生知识学到手，并能很好地掌握和运用。

掌握保健知识是健康长寿的先决条件。美国著名的保健专家高斯博士指出：“一个人通晓、掌握、保健知识越多，其自我保护、保养的能力就越强，健康长寿也就越能得到保证”。愿我们通过学习和实践，迅速地提高身体素质，从而迈开雄健的步伐，勇往直前地向百岁高峰进军！

祝愿读者健康长寿，为祖国四化多作贡献。

目 录

前言

- 一、 养生益寿篇..... (1)
 - 人过百岁，并非幻想..... (2)
 - 人怎样活到100岁..... (3)
 - 如果您想长寿，请记住..... (4)
 - 健康长寿的公式..... (5)
 - 影响中老年人寿命的六大因素..... (6)
 - 郑集教授的健康长寿十诀..... (7)
 - 美国胡佛博士的健身九原则..... (8)
 - 美国专家提出的健身七要诀..... (9)
 - 缩短人类寿命的十大因素..... (10)
 - 从短命的原因探讨长寿之道..... (10)
 - 十种人难享天年..... (11)
 - 中老年人防衰十要素..... (12)
 - 如何推迟大脑衰退..... (13)
 - 人到中年，养生为要..... (15)
 - 加减乘除养生法..... (17)
 - 老年保健十二戒..... (18)
 - 生活有规律是长寿的奥秘之一..... (18)
 - 养生活“五足”..... (19)
 - 养生忌“五劳”..... (20)
 - 中国传统的养生之道——“藏精”..... (21)
 - 养生之又一要诀——“通下”..... (22)

延年益寿的一项对策——降低体温	(23)
顺从四季养生法	(24)
睡眠养生法	(25)
静坐养生法	(27)
学会休息	(28)
脑力劳动者最佳生活方式	(29)
夫妻恩爱能长寿	(30)
正确对待性生活	(31)
养生保健不能单打一	(33)
乾隆皇帝的养生秘诀	(34)
毛泽东的健身之道	(35)
日本推行的长寿法十则	(35)
每日起居调理与保健方法	(35)
(附)身心健康的八条标准	(37)
(附)老年人身体健康标准	(38)
(附)健康衰老自测法	(39)
(附)人体二十四小时	(40)

二、心理保健篇

情绪与寿命	(44)
心情愉快是长寿的一大秘诀	(45)
怎样使心情愉快起来	(46)
人生快乐十要诀	(48)
乐观十二法	(49)
老年养生“十乐”	(51)
天天都过好日子	(52)
愿您笑口常开	(53)
怎样保持健康的心理	(55)

道德高尚者长寿	(57)
多做好事有益健康	(58)
不畏老——健康的精神支柱	(59)
怎样提高心理耐受力	(60)
如何发泄和克制悲痛	(61)
息怒十二招	(62)
当您身处逆境的时候	(64)
正确处理生活中的剧变	(66)
孤独之害及其清除方法	(67)
老年人怎样走出情绪的低谷	(68)
怎样解脱委屈情绪	(70)
清除妒忌心理	(71)
逊思邈的戒“十二多”	(72)
精神养生要做到“四忘”	(74)
养生六常存	(74)

三、饮食卫生篇

学会饮食	(76)
成年人每天该吃多少食品	(77)
进食主食的科学	(79)
世间第一补人之物——粥	(80)
米、面制作的科学	(81)
吃蔬菜益处多	(82)
多吃绿色蔬菜好	(83)
素食能防疾病	(84)
自我判断该吃哪几种维生素	(85)
十种必需营养素的食物来源	(86)
十种食物不宜多吃	(87)

食物要保持酸碱平衡.....	(88)
注意食物的“性”和“味”.....	(89)
饮食必须讲究卫生.....	(90)
一日三餐，道理何在.....	(90)
切忌暴饮暴食.....	(91)
吃得越多，寿命越短.....	(92)
老年人的合理饮食.....	(93)
日本长寿老人的饮食秘诀.....	(94)
让人年轻的食谱.....	(95)
食物太好，反而有害.....	(96)
过食油腻，隐患无穷.....	(96)
过食蛋白质、维生素和矿物质也会致病.....	(97)
食用什么油好.....	(98)
食盐不宜过量.....	(99)
食糖也要适量.....	(101)
食鸡蛋的科学.....	(102)
饮水的科学.....	(103)
饮茶的好处与饮茶之忌.....	(105)
饮酒过多，缩短寿命.....	(106)

四、运动强身篇

运动使您年轻20岁.....	(109)
久坐不动身，疾病会叩门.....	(110)
耐力劳动就是好.....	(111)
为了健康，跑步吧！.....	(113)
散步健身的奥妙.....	(114)
倒行是促进健康的好方法.....	(116)
低强度运动更有益于健康.....	(117)

运动锻炼应注意什么	(118)
健身绝招——交替运动	(119)
常做保健操，身体自然好	(121)
适宜于中老年人的室内运动	(121)
中年人锻炼只争朝夕	(122)
锻炼加营养是治瘦的好方法	(124)
学练气功，强身祛病	(125)
全身按摩，健体强身	(126)
男子性功能保健的自我推拿	(128)
扑打运动是健身妙法	(129)
提肛运动能强身治病	(130)
腹式呼吸，强身延龄	(131)
登楼有益健康	(132)
怎样进行冷水浴	(133)
怎样进行日光浴	(134)
健身球的保健作用	(135)
改善视力的眼球操	(135)
维护听力的耳保健操	(137)
多活动左手能推迟大脑的老化	(138)
(附)陈立夫的健身按摩法	(139)
五、疾病防治篇	
疾病的十项警报	(141)
自我防癌十六则	(142)
中风的先兆及其预防	(143)
高血压病的防治	(146)
动脉硬化的防治	(147)
怎样防治冠心病(心脏病)	(148)

糖尿病者必须控制饮食	(150)
肠胃不适怎么办	(151)
怎样清除体内污染	(152)
警惕肝炎的传染	(153)
肺结核患者须知	(154)
肺炎的防治	(156)
肺气肿的防治	(156)
哮喘病的防治	(157)
警惕肾盂肾炎	(158)
尿路结石及其防治	(159)
肩周炎的体育疗法	(159)
骨刺的防治	(160)
腰痛的体育防治法	(161)
风湿与类风湿的防治	(162)
老年性白内障患者如何自我保养	(164)
前列腺肥大的防治	(164)
警惕早老性痴呆症	(166)
如何防治眩晕症	(167)
骨质疏松的防治	(168)
便秘的防治	(169)
令人烦恼的瘙痒症	(170)
牙病的防治	(171)
什么样的痣该切除	(172)
经常感冒怎么办	(173)
怎样推迟老年性耳聋	(174)
冬令进补法	(175)
六、生活顾问篇	
注意家庭的环境保护	(178)

防止空气污染	(178)
谨防居室污染	(179)
警惕厨房污染	(180)
当心煤气中毒	(180)
注意油烟气的危害	(181)
开窗通风换气好	(181)
穿衣服应注意事项	(181)
穿衣服要“春捂秋冻”	(182)
汗湿的衣服宜勤换洗	(183)
要勤换内衣	(183)
被褥宜常晒	(184)
忌睡弹簧床及坐软椅	(184)
睡觉朝哪方好	(184)
常熬夜有害健康	(185)
要养成午睡习惯	(186)
睡前洗脚，胜服补药	(186)
睡前刷牙比晨起刷牙更重要	(187)
正确的刷牙方法	(187)
老人洗澡五不宜	(188)
冷水洗脸好处多	(188)
老人防跌	(189)
看电视卫生十条	(189)
迷恋麻将，有害健康	(190)
健身锻炼三要诀	(191)
晨间锻炼最好	(191)
天亮前不宜到林中去锻炼	(192)
忌在雾中运动	(192)

锻炼要选择环境	(192)
感冒发热不宜锻炼	(193)
剧烈运动后不宜立即休息	(193)
运动后不能马上洗冷水澡	(194)
饭前饭后不宜剧烈运动	(194)
运动时忌突然回头	(194)
老人锻炼有九忌	(195)
挺胸抬头有益健康	(195)
经常梳头，健脑益寿	(196)
多锻炼手指可增长智力	(196)
以车代步，带来危害	(197)
吃饭有九忌	(197)
空腹有七忌	(198)
饭后有五忌	(198)
晚餐不能吃得太迟	(199)
进食要细嚼慢咽	(199)
单一素食不可取	(200)
瘦人变胖食谱四则	(200)
常吃过烫的食物会致癌	(201)
吃肉莫忘吃蔬菜	(201)
宴席上不宜劝酒	(202)
淘米多搓还是少搓好	(202)
如何去除食物中的黄曲霉素	(203)
使用味精要得法	(203)
做菜不宜过早放盐	(204)
绿叶蔬菜切忌焖煮	(204)
怎样减少蔬菜中维生素的损失	(204)

谨防食物油中毒	(205)
炒菜用油不宜过多	(205)
油炸食品不可多吃	(206)
炸过食物的油不能反复使用	(206)
烧焦的鱼和肉不能吃	(206)
谨防微生物性食物中毒	(207)
不要吃未腌透的菜	(207)
忌过多地食用腌菜	(208)
霉变食物不能吃	(208)
不要吃馊菜饭	(208)
猪油渣不可吃	(209)
动物肝脏不可多吃	(209)
鸡屁股吃不得	(209)
哪些人不宜吃鸡	(210)
猪皮的营养价值比猪肉高	(210)
猪蹄是健身食品	(210)
骨头营养比肉高	(211)
吃鱼好处多	(211)
猪血也是保健食品	(212)
天然的长寿食品——蕃薯	(213)
营养之王——黄豆	(213)
天然良药——大蒜	(214)
香葱的好处	(215)
洋葱的药用价值	(215)
生姜的药用价值	(216)
保健食品——萝卜	(216)
长寿菜——海带	(217)

长生果——花生	(217)
适量吃醋好	(218)
醋蛋作用好	(218)
矿泉水是天然保健饮料	(219)
吃水果应注意事项	(219)
警惕水果的寒性和热性	(220)
触目惊心的六个“一”	(220)
传染病是怎样传染的	(221)
怎样与传染病作斗争	(221)
预防肠道传染病的“五要”与“五不要”	(222)
不要随地吐痰	(222)
忌咽痰	(223)
不可蘸唾液点钞票、翻书报	(223)
要养成勤洗手的好习惯	(224)
警惕破伤风	(224)
警惕红眼病	(225)
如何防范“气象过敏症”	(225)
如何防范中暑	(226)
要提防受惊吓	(227)
落枕的治疗	(227)
打呼噜的危害及预防	(227)
憋尿有害	(228)
咳嗽忌急于止咳	(228)
适当发烧有利于抗病	(229)
六种人不能大笑	(230)
谨防被动吸烟的危害	(230)
忌常服安眠药	(231)

不能干吞药品和躺着服药	(231)
不要用茶水送药	(231)
服药是饭前还是饭后好	(332)
服中药也要择时	(232)
分次服药的方法	(233)
煎中药的时间、火候和方法	(233)
(附)老人预防猝死九忌	(234)

附录一

一、养生健身八宜	(235)
1、饮食宜合理	(235)
2、运动宜经常	(339)
3、情绪宜安宁	(242)
4、疾病宜防治	(245)
5、烟毒宜戒绝	(247)
6、睡眠宜充足	(249)
7、胖瘦宜控制	(251)
8、生活宜有则	(253)
二、保健歌三首	(257)
1、养生三字经	(257)
2、乐天长寿歌	(257)
3、养生有妙术	(258)
后记	(259)
再版说明	(261)

一、养生益寿篇

编者按

养生，就是保养生命，更贴切地讲，就是用积极的办法搞好健康，争取长寿。养生之道源远流长。古今中外的养生家、医学家提供了许许多多宝贵的知识与经验，值得我们认真学习与借鉴。这里辑录的资料，有的是从理论上阐明养生增寿的道理，有的是古往今来卓有成效的养生秘诀，都是我们争取延年益寿的指南，也可称作是强身健体的法宝。问题在于知而后行，从实践中不断增强体质，从而达到健康长寿的目的。

这里要说明的是：所谓养生秘诀，并不是什么神奇深奥的东西，而是古今中外爱好养生而获得健康长寿者的经验总结，只是这些宝贵经验常常被人忽视，如今通过下面系列的介绍，把不留意的秘诀留意起来，把不系统的知识系统起来，这样，一把长寿的钥匙就掌握在自己手里了。

人过百岁 并非幻想

一系列科学研究表明，随着导致人过早死亡的慢性病的消灭，人的平均寿命将大大延长，达到一百多岁。研究人员认为，人在生理上和心理上的某些典型的年龄变化，实际是病变，而非年老者必然会有的现象，其中不少病变是可以预防和治疗的。例如，往往导致老年人瘫痪或死亡的骨质疏松症，可以用在饮食中增加钙质及坚持体育锻炼的方法来预防，而妇女绝经期疾病，则可用雌激素来治疗。

美国的老年病专家认为，八十五岁以上死去的人中，至少有30%的人不是因为生病，而是由于不能对付一些小障碍，这些小障碍在青年时期只会引起某些不适。有的老人临死前不久还精力充沛，他们是在得了不足以引起死亡的小病后迅速去世的，现在主要原因是失去了对付感染的免疫力。正是这个原因，肺炎常常导致老人的死亡，而它对青年人的生命威胁却微乎其微。

研究证明，为克服老年期的免疫机能不足，可采取措施调节免疫系统。如用改变饮食构成或降低体温的办法，亦可用锻炼或药物来增强免疫系统。

最近十年来的实验表明，不吃饱（但不是吃得差）会延长人的寿命。要是逐渐使热量的摄入降低到维持人的正常体重所需要的65%左右，人的寿命将可延长到140岁。与此同时，引起人老化的身体机能的降低将被制止。

总之，人类通过自己的努力，是可以攀登长寿高峰的。事实证明，世界上活过百岁的大有人在。如前苏联的一位农民名叫拉热瑞娅的140岁才逝世，死前还在劳动。世界上寿

命最高的女寿星是泰国的颂娘，她活到152岁，1980年12月还健在。根据调查，1982年人口普查时，我国100岁以上的寿星就有3851人，到1994年9月已增至6500人。

由此可见，人过百岁，并非幻想，只要能重视养生之道，提高免疫功能，是完全可以实现的。

人怎样活到一百岁

美国斯坦福大学医学中心内科医生斯坦博士指出，人体机能是可以延续到120年的。他认为长寿的规律应当是：营养好，锻炼好，休息好。如果再配合使用有效的防病药物，要达到百岁到120岁是完全有可能的。问题在于你要有此信心和愿望并为之而努力。

另一位国外学者博茨博士认为人们不大考虑活到百岁的问題，如果你不是有意识地想活到百岁，那就永远不会实现。他明确地指出：长寿的钥匙就是在人们自己手里，如果你想攀登百岁高峰，就必须重视如下几项原则：

首先是热爱生活。平常把日常生活过得有意义而又有条不紊，一切按照养生保健原则行事。

其次是热爱工作。如果你已经80岁的话，要为你再活20年订出具体规划。认定了有意义的工作就热情地干，有次序，有毅力地长期干下去。有了奋斗目标，就有了生活奔头。你就不会感到空虚了，而内心的空虚往往会使你觉得生活无味，从而丧失了争取长寿的信心。

再次是保持身体健康。适当的饮食，适当的锻炼，适当